

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет образования Администрации Бурлинского района
Филиал "Лесная ООШ" МБОУ "Устьянская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Руководитель филиала
"Лесная ООШ"

Ищенко А. В.
от «28» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Куприенко Н. М.

Приказ № 91
от «30» 08. 2024 г.



Адаптированная рабочая программа

«Физическая культура»

для 7, 8, 9 класса

коррекционного 8.1 вида

На 2024 – 2025 учебный год

Составитель: Неумывако Марианна Борисовна
Учитель физической культуры

Пояснительная записка

Данная рабочая программа учебного предмета «Физкультура» для 7 и 8 классов коррекционного вида средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. № 29/2065
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 19.15.2014 г. № 1599 «Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Примерные программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл., Под ред. В.В. Воронковой. М. Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Характерные особенности у детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии.

Цель программы:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

- Укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность учащихся.
- Развить и совершенствовать двигательные умения и навыки.
- Способствовать приобретению знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.
- Развить чувства темпа и ритма, координации движений.
- Формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении.
- Способствовать усвоению учащимися речевого материала, используемого на уроках физкультуры.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	7 класс	8 класс	9 класс
Количество учебных недель	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	3	3	3
Количество часов в год	102	102	102

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду.
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Особенности учащихся с умственной отсталостью

Умственная отсталость связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации. Категория обучающихся с умственной отсталостью представляет собой неоднородную группу. В соответствии с международной классификацией умственной отсталости (МКБ 10) выделяют четыре степени умственной отсталости: легкую, умеренную, тяжелую, глубокую.

Своеобразие развития детей с легкой умственной отсталостью обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является процесс мышления, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению вследствие чего знания детей с умственной отсталостью об окружающем мире являются неполными и, возможно, искаженными, а их жизненный опыт крайне беден.

Содержание учебного курса 7 класс (102ч)

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов на изучение раздела
1.	Легкая атлетика	28
2.	Гимнастика с элементами акробатики	24
3.	Лыжи	21
4.	Спортивные игры: волейбол	12
5.	Спортивные игры: баскетбол	17

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег

Бег с низкого старта; стартовый разбег.

Старты из различных положений;

Бег с ускорением и на время (60 м).

Бег на 40 м – 3-6 раз.

Бег на 60 м – 3 раза;

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Медленный бег до 4 мин.

Кроссовый бег на 500-1000 м.

Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Многоскоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см); движение рук и ног в полете.

Метание

Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.

Метание в цель.

Метание малого мяча в цель из положения лежа.

Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции.

Размыкание уступами по счету на месте.

Повороты направо, налево при ходьбе на месте.

Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».

Ходьба «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;
- сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно;
- различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование двухшажного хода.

Одновременный одношажный ход.

Совершенствование торможения «плугом».

Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза).

Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.

Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

БАСКЕТБОЛ

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.

Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.

Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча;

Ловля мяча двумя руками в движении.

Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Передача мяча в парах и тройках.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.

Сочетание приемов.

Ведение мяча с изменением направления – передача.

Ловля мяча в движении, ведение мяча, остановка, поворот, передача мяча.

Ведение мяча, остановка в два шага, бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).

Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок мяча в корзину.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

ВОЛЕЙБОЛ

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.

Предупреждение травматизма.

Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.

Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.

Игра: «Мяч в воздухе».

Учебная игра в волейбол.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Содержание учебного курса

8 класс (102ч)

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов на изучение раздела
1.	Легкая атлетика	30
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18
3.	Лыжи	21
4.	Спортивные игры: волейбол	16
5.	Спортивные игры: баскетбол	17

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба

Ходьба на скорость (до 15-20 мин).

Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.

Ходьба группами наперегонки.

Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км.

Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег

Бег в медленном темпе до 8-12 мин.

Бег на: 100 м с различного старта.

Бег с ускорением; бег на 60 м – 4 раза за урок.

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности.

Эстафета 4 по 100 м.

Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.

Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.

Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.

Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.

Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега.

Метание

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.

Метание в цель.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.

Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА

Строевые упражнения

Закрепление всех видов перестроений.

Повороты на месте и в движении.

Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.

Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.

Ходьба в различном темпе, направлениях.

Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками;
- приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;

- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.

Одновременный двухшажный ход.

Поворот махом на месте.

Комбинированное торможение лыжами и палками.

Обучение правильному падению при прохождении спусков.

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики).

Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

БАСКЕТБОЛ

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.

Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.

Подбирание отскочившего мяча от щита.

Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз).

Упражнения с набивными мячами (2-3 кг).

Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.

Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

ВОЛЕЙБОЛ

Техника приема и передачи мяча и подачи.

Наказания при нарушениях правил игры.

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.

Верхняя прямая передача в прыжке.

Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).

Блок (ознакомление).

Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок).

Многоскоки.

Упражнения с набивными мячами.

Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.

Подачи нижняя и верхняя прямые.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 3 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Содержание учебного курса 9 класс (102ч)

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов на изучение раздела
1.	Легкая атлетика	30
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18
3.	Льжи	21
4.	Спортивные игры: волейбол	16
5.	Спортивные игры: баскетбол	17

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Прохождение отрезков от 100 до 200 м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Фиксированная ходьба.

Бег

Бег на скорость 100 м.

Бег на 60 м – 4 раза за урок; на 100 м – 3 раза за урок.

Эстафетный бег с этапами до 100 м.

Медленный бег до 10-12 мин.

Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).

Бег на средние дистанции (800 м).

Кросс: мальчики – 1000 м; девушки – 800 м.

Прыжки

Специальные упражнения в высоту и в длину.

Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».

Совершенствование всех фаз прыжка.

Метание

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА

Строевые упражнения

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.

Размыкание в движении на заданный интервал.

Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;
- сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.

Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад снаружи, спуск в средней и высокой стойке.

Преодоление бугров и впадин.

Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.

Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.

Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.

БАСКЕТБОЛ

Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).

Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

ВОЛЕЙБОЛ

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.

Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча.

Прямой нападающий удар через сетку с шагом.

Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолеть на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры.	1	
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Повторение строевых упражнений на месте и в движении.	1	
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1	
4.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед).	1	
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин.	1	
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м.	1	
7.	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места.	1	
8.	Эстафетный бег(100м) по кругу.	1	
9.	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м.	1	
10.	Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков).	1	
11.	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	
12.	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	
13.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1	
14.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1	
15.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1	
16.	Волейбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1	
17.	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1	
18.	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1	
19.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1	
20.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1	
21.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1	
22.	Обучение нижней прямой подаче.	1	
23.	Обучение нижней прямой подаче.	1	
24.	Обучение нижней прямой подаче.	1	
25.	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра.	1	
26.	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра.	1	
27.	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра.	1	
28.	Гимнастика: Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1	
29.	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте).	1	
30.	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте).	1	
31.	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре.	1	
32.	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук.	1	
33.	Прыжки через скакалку.	1	
34.	Прыжки через скакалку.	1	
35.	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления.	1	
36.	Лазание и перелезание через различные препятствия.	1	
37.	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в вися на гимнастической стенке.	1	
38.	Сгибание и поднимание ног в вися на гимнастической стенке. Упражнения на	1	

	расслабление.		
39.	Упражнения в равновесии.	1	
40.	Обучение стойке на руках (с помощью).	1	
41.	Повторение стойке на руках (с помощью).	1	
42.	Обучение перевороту боком (с помощью).	1	
43.	Повторение перевороту боком (с помощью).	1	
44.	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1	
45.	"Шпагат" с опорой руками о пол.	1	
46.	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину.	1	
47.	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину.	1	
48.	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину.	1	
49.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	
50.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	
51.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	
52.	Лыжная подготовка: Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами.	1	
53.	Повторение попеременному двухшажному ходу.	1	
54.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	
55.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	
56.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	
57.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног.	1	
58.	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой».	1	
59.	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке.	1	
60.	Торможение «пругом».	1	
61.	Обучение правильному падению при спуске.	1	
62.	Повторение правильному падению при спуске.	1	
63.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м.	1	
64.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м.	1	
65.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м.	1	
66.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м.	1	
67.	Лыжные эстафеты по кругу.	1	
68.	Лыжные эстафеты по кругу.	1	
69.	Ходьба на лыжах по слабонересечённой местности.	1	
70.	Прохождение дистанции 2 км.	1	
71.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	
72.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	
73.	Баскетбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1	
74.	Штрафные броски. Учебная игра.	1	
75.	Штрафные броски. Учебная игра.	1	
76.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1	
77.	Остановка шагом. Учебная игра.	1	
78.	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1	
79.	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра.	1	
80.	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра.	1	
81.	Передачи мяча в парах, тройках на месте. Учебная игра.	1	
82.	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1	
83.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1	
84.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1	
85.	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1	
86.	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1	
87.	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1	
88.	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1	
89.	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1	
90.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
91.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
92.	Подтягивание (м), вис (д).	1	
93.	Подъём туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек.	1	
94.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1	
95.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1	
96.	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м.	1	

97.	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1	
98.	Прыжки в длину с разбега.	1	
99.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1	
100.	Прыжки в длину с разбега.	1	
101.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1	
102.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1	
	<i>Итого:</i>	102 ч	

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы.	1	
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин.	1	
3.	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин.	1	
4.	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м.	1	
5.	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м.	1	
6.	Прыжки в длину с мест. Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1	
7.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1	
8.	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки.	1	
9.	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки.	1	
10.	Тройной, пятерной прыжок с места.	1	
11.	Пятерной, семерной прыжок с места.	1	
12.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1	
13.	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры.	1	
14.	Подтягивание- юноши, вис- девушки.	1	
15.	Развитие координации движения. Челночный бег.	1	
16.	Волейбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1	
17.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1	
18.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1	
19.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1	
20.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1	
21.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1	
22.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
23.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
24.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
25.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
26.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
27.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
28.	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1	
29.	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1	
30.	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1	
31.	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1	
32.	Гимнастика: Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Основы знаний. Повторение строевых упражнений.	1	
33.	Повороты в движении направо, налево.	1	
34.	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой.	1	
35.	Прыжки через скакалку.	1	
36.	Прыжки через скакалку.	1	
37.	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра.	1	
38.	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия.	1	
39.	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями.	1	
40.	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы.	1	
41.	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы.	1	
42.	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре.	1	
43.	Подъем туловища из положения лежа руки за головой.	1	
44.	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках.	1	
45.	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами.	1	

46.	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами.	1	
47.	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла.	1	
48.	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла.	1	
49.	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла.	1	
50.	Лыжная подготовка: Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой. Основы знаний.	1	
51.	Повторение попеременному двухшажному ходу.	1	
52.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	
53.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	
54.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	
55.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног.	1	
56.	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой».	1	
57.	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке.	1	
58.	Торможение «плугом».	1	
59.	Обучение правильному падению при спуске.	1	
60.	Повторение правильному падению при спуске.	1	
61.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м.	1	
62.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м.	1	
63.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м.	1	
64.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м.	1	
65.	Лыжные эстафеты по кругу.	1	
66.	Лыжные эстафеты по кругу.	1	
67.	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности.	1	
68.	Прохождение дистанции 2 км.	1	
69.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	
70.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	
71.	Баскетбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1	
72.	Остановка шагом. Учебная игра.	1	
73.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	
74.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	
75.	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1	
76.	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1	
77.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1	
78.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу.	1	
79.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1	
80.	Эстафета с ведением мяча.	1	
81.	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине.	1	
82.	Бег с ускорением до 10 м.	1	
83.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1	
84.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1	
85.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1	
86.	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине.	1	
87.	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине.	1	
88.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
89.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
90.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
91.	Подтягивание (м), вис (д).	1	
92.	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек.	1	
93.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1	
94.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .	1	
95.	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м.	1	
96.	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1	
97.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1	
98.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1	
99.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1	
100.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1	
101.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1	
102.	Подведение итогов за год. Спортивные игры.	1	
	<i>Итого:</i>	102 ч	

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Дата проведения
1.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде.	1	
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1	
3.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1	
4.	Бег 100 м, прыжок в длину с места. Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин.	1	
5.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин. Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1	
6.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1	
7.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков).	1	
8.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков). Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1	
9.	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1	
10.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1	
11.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1	
12.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Челночный бег.	1	
13.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Челночный бег.	1	
14.	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки.	1	
15.	Подъем туловища из положения лежа руки за головой.	1	
16.	Волейбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1	
17.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1	
18.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1	
19.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1	
20.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1	
21.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1	
22.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
23.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
24.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
25.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
26.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
27.	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1	
28.	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1	
29.	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1	
30.	Разыгрывание мяча на три паса.	1	
31.	Разыгрывание мяча на три паса.	1	
32.	Гимнастика: Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Основы знаний.	1	
33.	Выполнение строевых команд.	1	
34.	Закрепление всех видов перестроений.	1	
35.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1	
36.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1	
37.	Прыжки со скакалкой.	1	
38.	Лазание и перелезание.	1	
39.	Лазание и перелезание.	1	
40.	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1	
41.	Упражнения в равновесии.	1	
42.	Обучение акробатической комбинации.	1	
43.	Повторении акробатической комбинации.	1	
44.	Повторении акробатической комбинации.	1	
45.	Повторении акробатической комбинации.	1	
46.	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1	
47.	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1	
48.	Преодоление полосы препятствий.	1	
49.	Преодоление полосы препятствий.	1	

50.	Лыжная подготовка: Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой. Основы знаний.	1	
51.	Повторение попеременному двухшажному ходу.	1	
52.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	
53.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	
54.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	
55.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног.	1	
56.	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой».	1	
57.	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке.	1	
58.	Торможение «плугом».	1	
59.	Обучение правильному падению при спуске.	1	
60.	Повторение правильному падению при спуске.	1	
61.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м.	1	
62.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м.	1	
63.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м.	1	
64.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м.	1	
65.	Лыжные эстафеты по кругу.	1	
66.	Лыжные эстафеты по кругу.	1	
67.	Ходьба на лыжах по слабонересечённой местности.	1	
68.	Прохождение дистанции 2 км.	1	
69.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	
70.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	
71.	Баскетбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1	
72.	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1	
73.	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1	
74.	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1	
75.	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1	
76.	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1	
77.	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1	
78.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1	
79.	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1	
80.	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1	
81.	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1	
82.	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1	
83.	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1	
84.	Штрафной бросок. Зонная защита. Учебная игра.	1	
85.	Зонная защита Учебная игра.	1	
86.	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1	
87.	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1	
88.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
89.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
90.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
91.	Подтягивание (м), вис (д).	1	
92.	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек.	1	
93.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1	
94.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .	1	
95.	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м.	1	
96.	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1	
97.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1	
98.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1	
99.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1	
100.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1	
101.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1	
102.	Подведение итогов за год. Спортивные игры.	1	
	<i>Итого:</i>	102 ч	

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень:

Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Издатель учебника
В.И. Лях	Физическая культура 1-4	2019	Просвещение